



# Kampylobakteriόza - o nejčastější příčině letních průjmu většina nikdy neslyšela

URL článku:

[magazin/clanky/o-zdravi/Kampylobakterioza---o-nejcastejsi-pricine-letnich-prujmu-vetsina-nikdy-neslysele\\_s10012x19295.html](http://magazin/clanky/o-zdravi/Kampylobakterioza---o-nejcastejsi-pricine-letnich-prujmu-vetsina-nikdy-neslysele_s10012x19295.html)

Letní průjem je pojem, který se používá pro různorodé střevní komplikace přepadávající velké cestovatele, občasné „dovolenkáře“ i ty, kteří nikam neodjeli. Víte, co nebo kdo za těmito obtížemi vězí?



Při cestě do Egypta nebo Mexika většina s „faraonovou“, resp. „Montezumovou“ pomstou počítá. Přesto ale skutečnost, že s průjmem má

zkušenost **60 % těch, kteří vycestovali do zahraničí alespoň na 2 týdny**, překvapí. V bezpečí nejsou ani ti, kteří tráví léto v České republice. Ze špatně tepelně upraveného kuřecího masa se u nás vloni nakazilo **téměř 24 tisíc lidí a naše republika je obecně hodnocena jako země se středním rizikem střevních onemocnění**. Dostatečná letní příprava zahrnující informování se o rizicích a prevenci při cestování do zahraničí, užívání probiotik a dodržování základních hygienických zásad, přitom může onemocnění zabránit.

## Kdo za to může?

V první řadě je nutné si uvědomit, že průjem mohou vyvolat infekční a neinfekční příčiny. Neinfekční průjem při cestách **souvisí se změnou jídelníčku a okolního prostředí** (vzduch, kontaminanty) a s tím, že naše tělo přijímá pro něj nezvyklé pokrmy a kombinace (ovoce, koření, větší množství tuků apod.). Samostatnou kapitolou je pak **tzv. cestovní horečka**, při níž je průjem vyvolán stresem spojeným s cestou. Zatímco cestovní horečka zpravidla rychle zmizí po příjezdu na dovolenou, v ostatních případech je tomu jinak.

Mezi hlavní infekční viníky patří **bakterie, které mohou za 8 případů z 10**. Více než 50 % všech průjmů cestovatelů vyvolávají **Escherichia coli**. Dále se jedná například o **salmonelózu nebo úplavici**. Zbývajících dvacet procent si pak rozdělí **paraziti a viry**.



Pokud zůstanete v České republice, váš průjem bude mít na svědomí pravděpodobně právě některá z bakterií. V roce 2018 se nejčastěji jednalo o kampylobakteriózu, s níž dle Státního zdravotnického ústavu vyhledalo lékaře **23 780 z nás**.

U mnohem známější **salmonelózy** se jednalo o necelou polovinu případů (11 359). Důvodem bakteriálních střevních komplikací je často **nedostatečně tepelně upravené maso při grilování** (v případě kampylobakteriózy pozor na kuřecí). Též je třeba si uvědomit, že v teplém počasí se potraviny rychleji

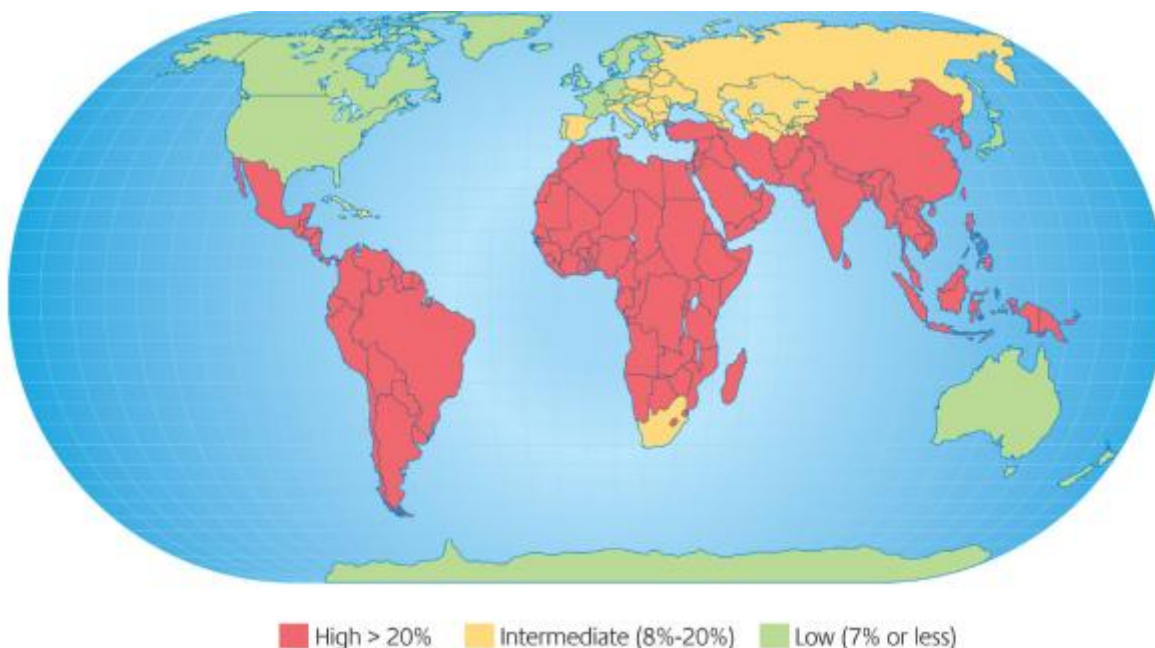
kazí a že improvizované podmínky u prodejního stánku na koupališti nebo hudebním festivalu **nemusí zaručit potřebnou skladovací teplotu** (o složitosti dodržovat další hygienické návyky nemluvě).

## **Kde hrozí nebezpečí? V Chartúmu i na chatě**

Obecně je možné říci, že existují **země s vysokým, středním a nízkým rizikem**.

- Nejrizikovější je většina států Afriky (včetně Madagaskaru), oblast Indonésie nebo Mexiko a severozápadní část Jižní Ameriky. Dle britské studie nejčastěji trpěli střevními komplikacemi ti, kteří jeli do **Egypta, Indie, Thajska, Pákistánu a Maroka**.
- Nízké riziko je naopak nejen v Evropě, ale také v Severní Americe, Japonsku, Austrálii a na Novém Zélandu.
- Ale pozor! Česká republika je zařazena **do skupiny zemí se středním rizikem (8-20 %)**.

„Není výjimkou, že se mi v ordinaci objevují pacienti bezprostředně po návratu z dovolené. Častou příčinou letních průjmů je **zhoršená hygiena, například konzumace neoloupaného ovoce, pití vody z kohoutku nebo nápojů s ledem**. Pokud jsou pacienti citlivější na zažívací ústrojí, objevuje se u nich průjem i v případě konzumace mořských koryšů nebo ústřic. V těchto případech, na které je možné se připravit např. preventivním užíváním probiotických doplňků stravy, často zvládnou vyřešit komplikace sami a já se o nich dozvídám jen „mezi řečí“ při jiném důvodu návštěvy v ordinaci. Horší jsou případy **salmonelózy, shigelózy, břišního tyfu a dalších bakteriálních a parazitálních onemocnění**, které se mohou objevit po návratu z Afriky (včetně Čechy oblíbeného Egypta), Jižní Ameriky, Indie a dalších asijských zemí. Pravdou ale je, že mezi rizikové země, kde je možné onemocnět salmonelózou, je řazena i Česká republika,“ říká MUDr. Petra Nová z Prahy.



Zdroj: Travel and Migrant Health Section, HPA. Mapa připravena na základě studií. V případě absence dat definování rizika na základě sousedních států v daném území.

„Největším rizikem při průjmových onemocnění je **nedostatečný pitný režim a následná dehydratace organismu**. V civilizovaných oblastech je možné koupit si speciální rehydratační přípravky v lékárně, pokud jste odkázáni jen na svou pomoc, využijte alespoň **převařenou vodu s 4 lžičkami cukru a 1 lžičkou soli**. Lékaře určitě navštivte, pokud průjem trvá déle než 5 dní, objeví se horečky a zvracení, ve stolici je příměs krve nebo nejste schopni dodat a udržet dostatek tekutin,“ radí praktická lékařka. To přitom platí, ať již průjem přijde kdekoliv.

## 5 věcí, které vám mohou zachránit léto

- 1) **Léky proti akutní průjmu** – součástí lékárníčky na cestu by měly být léky proti akutnímu průjmu jako jsou **adsorbencia** (např. černé uhlí), které na sebe naváží škodlivé patogeny v trávicí soustavě a vyloučí je, nebo **střevní desinficiencia**, která ale účinkují pouze na infekční bakteriální průjem. S opatrností lze užívat také **antimolítika** zpomalující střevní peristaltiku, a tak snižující frekvenci stolice. Vhodné mohou být i probiotické přípravky s kvasinkou *S. Boulardii*, která na sebe váže patogeny. Probiotika navíc pomáhají navrátit poškozenou střevní mikroflóru do rovnováhy.
- 2) **Dodržování zásadních hygienických pravidel a ostražitost při výběru**

**Jídla a pití** – nevěřte, že když budete jíst s místními, nemůže se vám nic stát. Jejich zažívací ústrojí je na složení jídelníčku zvyklé, to ale o vás zdaleka platit nemusí (i když máte pocit, že chodíte každou chvíli do thajské nebo indické restaurace provozované v České republice). Na cesty se vyplatí vzít s sebou také **příruční balení dezinfekčního gelu na ruce** – ne vždy je možno si ruce po toaletě či před jídlem omýt v nezávadné vodě. Rady také najdete například na stránkách Ministerstva zahraničí ČR nebo navštivte centrum cestovní medicíny.

- 3) **Probiotika** – na trhu již existují speciální probiotika určená pro případy cest do zahraničí a zvýšeného rizika. Oproti běžným přípravkům obsahují **větší počet probiotických kmenů a živých mikroorganismů** (vhodné je volit přípravky doplněná o prebiotika sloužící zároveň jako potrava pro probiotika, případně např. již zmíněnou kvasinku *S. Boulardii*). Probiotika je vhodné doplňovat preventivně **alespoň týden před plánovanou cestou**.
- 4) **Lahev** – lahev s vodou se hodí nejen proto, abyste se nenakazili při konzumaci závadné vody. Pitný režim je velmi důležitý i v případě, že se u vás průjem objeví. Dehydratace totiž může průjem pěkně zkomplikovat. [Dostatečný pitný režim](#) (ideálně ve formě rehydratačního roztoku, iontových nápojů či ochucené minerální vody) vás v tomto případě může uchránit před pobytem v nemocnici.
- 5) **Očkování proti infekčním příčinám** (cholera, břišní tyfus, žloutenka typu A) – vhodná očkování doporučí pracovníci očkovacího centra na základě bližších informací o cestě do zahraničí